

<u>Health Benefits</u>	
Stage	Preparation
Barrier	Lack of knowledge about the benefits of vegetables for children
Objective	<ul style="list-style-type: none"> Increase knowledge about the health benefits of vegetables for children
Materials	<ul style="list-style-type: none"> Veggies for Health (take-home card)
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> I am glad you are ready to offer (<i>child's name</i>) vegetables more often. Many people are aware that vegetables have health benefits for adults but vegetables are important for young children as well. What are some health benefits of vegetables for children that you are aware of? <p><i>Validate the caregiver's accurate responses as you proceed with the lesson and dispel misconceptions as appropriate.</i></p>
Importance of offering children vegetables at an early age	<ul style="list-style-type: none"> Aside from the health benefits children get from eating vegetables, offering children vegetables at an early age helps to establish a foundation for eating healthy later in life.
Immediate benefits to children	<ul style="list-style-type: none"> Vegetables contain vitamins, minerals and fiber which are important for healthy growth and development in children. Different vegetables have different nutrients.

Dark green and yellow vegetables	<ul style="list-style-type: none"> Let's start by discussing dark green and yellow vegetables. <p><i>Prompt caregiver to give examples of dark green and yellow vegetables such as greens, sweet potatoes, carrots, spinach, and winter squash.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dark green and yellow vegetables are important for healthy eyes and they help with seeing at night. Some vegetables are rich in vitamin C and so help cuts and scrapes heal faster and fight off sniffles and colds. Actually, many of us associate vitamin C mainly with fruits. Some vegetables are even better sources of vitamin C than fruits. Which vegetables do you think might be good sources of vitamin C? Examples: bell peppers, potatoes, cabbage Other vegetables are rich in fiber which is sometimes thought of as nature's broom. Fiber helps "sweep" food through our digestive tract, helping to prevent constipation. All vegetables have some fiber but broccoli, brussels sprouts, and corn are especially rich sources of fiber.
Vitamin C in vegetables	
Fiber	
Take-home activity	<p><i>Provide take-home card. Prompt parent/caregiver to come up with ideas to include vegetables in foods that are normally offered to (<i>child's name</i>). Ask the caregiver to write down how she/he will offer at least 1 more vegetable a day to the child.</i></p>

Beneficios a la salud

Etapa	Preparación
Obstáculo	Falta de conocimiento acerca de los beneficios a la salud que tienen las verduras para los niños
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el conocimiento de los beneficios a la salud que tienen las verduras para los niños
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Verduras para la buena salud (tarjeta para la casa)
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> - Me alegra de que usted este lista para ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) con mas frecuencia. Muchas personas saben de los beneficios a la salud que ofrecen las verduras para los adultos, pero las verduras son importantes para los niños pequeños también. • ¿Cuales son algunos beneficios a la salud que ofrecen las verduras? <p><i>Confirme las respuestas correctas mientras continua con la lección y aclare cualquier duda.</i></p>
Importancia de ofrecer verduras a una temprana edad	<ul style="list-style-type: none"> - Aparte de los beneficios a la salud que los niños obtienen por comer verduras, ofrecer verduras a una edad temprana ayuda a establecer los hábitos de comer saludable mas tarde en la vida.
Beneficios inmediatos para los niños	<ul style="list-style-type: none"> - Las verduras contienen vitaminas, minerales y fibra, los cuales son importantes para el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños. - Diferentes verduras tienen diferentes beneficios.
Verduras verde oscuro y amarillas	<ul style="list-style-type: none"> - Vamos a comenzar por hablar de las verduras verde oscuro y amarillas.

Dígale a la persona que cuida al niño que de ejemplos de estas verduras.

Algunas de estas son las hojas verdes, camote, zanahoria, espinaca, calabaza de invierno.

- Las verduras verde oscuro y amarillas son importantes para ojos saludables y una buena visión de noche.

- Algunas verduras son ricas en vitamina C y esto ayuda a que los golpes se sanen más rápido. Estas verduras también son buenas para combatir los resfriados.

- Muchos de nosotros asociamos la vitamina C mayormente con las frutas pero muchas verduras son mejores fuentes de vitamina C que las frutas.

• ¿Que verduras cree usted que son buenas fuentes de vitamina C?

- Algunos ejemplos son pimientos, papas y repollo

• Otras verduras también tienen fibra, que a veces se conoce como la ‘escoba de la naturaleza’ porque ayuda a ‘barrer’ la comida a través del sistema digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento.

- Todas las verduras tienen algo de fibra pero el brócoli, coles de Bruselas y el maíz son especialmente ricos en fibra.

Fibra

Actividad para la casa

Provéale la actividad para la casa a la persona que cuida al niño y dígale que invente maneras de incluir verduras en las comidas que normalmente le ofrece a su niño(a) Dígale que escriba como va a ofrecer por lo menos una verdura mas al día.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Veggies for Health

What vegetables are available in your home?

Bell pepper	Lettuce
Broccoli	Mushrooms
Brussels sprouts	Okra
Bok choy	Onions
Cabbage	Peas
Celery	Potatoes
Carrots	Pumpkin
Cauliflower	Radishes
Corn	Rutabagas
Cucumber	Spinach
Eggplant	Sweet potatoes
Greens	Tomatoes
Green beans	Winter squash
Hot chili peppers	Zucchini

Other vegetables not listed?

Write a goal to offer at least one additional vegetable serving a day to your child.

Goal: _____

Veggies for Health

What vegetables are available in your home?

Bell pepper	Lettuce
Broccoli	Mushrooms
Brussels sprouts	Okra
Bok choy	Onions
Cabbage	Peas
Celery	Potatoes
Carrots	Pumpkin
Cauliflower	Radishes
Corn	Rutabagas
Cucumber	Spinach
Eggplant	Sweet potatoes
Greens	Tomatoes
Green beans	Winter squash
Hot chili peppers	Zucchini

Other vegetables not listed?

Write a goal to offer at least one additional vegetable serving a day to your child.

Goal: _____

Veggies for Health

What vegetables are available in your home?

Bell pepper	Lettuce
Broccoli	Mushrooms
Brussels sprouts	Okra
Bok choy	Onions
Cabbage	Peas
Celery	Potatoes
Carrots	Pumpkin
Cauliflower	Radishes
Corn	Rutabagas
Cucumber	Spinach
Eggplant	Sweet potatoes
Greens	Tomatoes
Green beans	Winter squash
Hot chili peppers	Zucchini

Other vegetables not listed?

Write a goal to offer at least one additional vegetable serving a day to your child.

Goal: _____

Verduras para la buena salud

¿Qué verduras están disponibles en su casa?

Pimiento Morrón	Lechuga
Brócoli	Champiñones
Coles de Bruselas	Okra
Bok choy	Cebolla
Repollo	Chícharos
Apio	Papas
Zanahorias	Calabaza
Coliflor	Rábanos
Maiz	Colinabo
Pepino	Espinaca
Berenjena	Camote
Hojas Verdes	Tomates
Ejotes	Calabacitas
Chile rojo	Calabacía

¿Otras verduras que no estén en la lista?

Escriba una meta de ofrecer por lo menos una porción más de verduras al día para su niño (a).

Meta: _____

Verduras para la buena salud

¿Qué verduras están disponibles en su casa?

Pimiento Morrón	Lechuga
Brócoli	Champiñones
Coles de Bruselas	Okra
Bok choy	Cebolla
Repollo	Chícharos
Apio	Papas
Zanahorias	Calabaza
Coliflor	Rábanos
Maiz	Colinabo
Pepino	Espinaca
Berenjena	Camote
Hojas Verdes	Tomates
Ejotes	Calabacitas
Chile rojo	Calabacía

¿Otras verduras que no estén en la lista?

Escriba una meta de ofrecer por lo menos una porción más de verduras al día para su niño (a).

Meta: _____

Verduras para la buena salud

¿Qué verduras están disponibles en su casa?

Pimiento Morrón	Lechuga
Brócoli	Champiñones
Coles de Bruselas	Okra
Bok choy	Cebolla
Repollo	Chícharos
Apio	Papas
Zanahorias	Calabaza
Coliflor	Rábanos
Maiz	Colinabo
Pepino	Espinaca
Berenjena	Camote
Hojas Verdes	Tomates
Ejotes	Calabacitas
Chile rojo	Calabacía

¿Otras verduras que no estén en la lista?

Escriba una meta de ofrecer por lo menos una porción más de verduras al día para su niño (a).

Meta: _____
